

有關【推動校園健康飲食】

健康飲食有助促進學童健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病、癌症等慢性疾病至為重要，惟現時本港學生因種種原因，普遍未能遵行健康飲食原則。本港的學童肥胖率更由十年前的約每六位學童有一位屬肥胖，飆升至現時的約每五位有一位，所以培養學童保持良好飲食習慣已是刻不容緩。

現透過本函通告貴家長，為使本校學童能健康成長和提升他們的學習能力，本校已參與衛生署舉辦的「至『營』學校認證計劃」，透過執行各項措施落實早前訂定的「學校健康飲食政策」，以營造一個健康飲食環境，幫助學童養成良好飲食習慣。為鼓勵學童在生活中實踐健康飲食，希望貴家長能與我們攜手合作，作出配合，詳情如下：

- 一. 自行預備午膳予學童的家長，請參考《學生午膳營養指引》¹；午膳應提供最少一份蔬菜（即半碗煮熟的蔬菜）和**不含「強烈不鼓勵」的食品**（例如油炸食物、鹹魚、鹹蛋或臘腸等鹽分極高的食物）及不供應甜品。穀物類食物、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例分別應為 **3:2:1**（即最多是飯／粉／麵，其次是蔬菜，最少是肉類）。此外，本校參加了「無綠不歡星期一」的素食午餐計劃，午膳供應商會在逢星期一提供一款素食午餐，請家長鼓勵學生選擇。
- 二. 在小食的安排方面，請參考《學生小食營養指引》¹，切勿提供「少選為佳」的食物和飲料（例如炸薯片、朱古力、牛油曲奇、糖果、汽水、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物）。家長可選擇新鮮水果、水煮蛋、低脂奶、低糖豆漿或原味餅乾等作為健康小食。家長亦

¹ 《[學生午膳營養指引](#)》、《[學生小食營養指引](#)》和「[致家長:每天給孩子吃水果以改善健康](#)」可參閱衛生署「健康飲食在校園」專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>

可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」² 查閱那些在市面有售而符合「綠燈小食」及「黃燈小食」定義的小食。此外，進食小食的時間和分量應以不應影響學童下一餐的胃口為原則。

三. 除本校為學童每星期所提供的一次水果外，希望家長能**鼓勵和確保學童每天進食1至2個中型水果**¹。

如欲知道更多健康飲食方面的資訊，請參閱衛生署健康飲食專題網站 <http://school.eatsmart.gov.hk>。

讓我們攜手一起為學生建立更美好和健康的生活。

² 「有『營』小食資料庫」(<http://www.hkna.org.hk/zh-hant>)